

# ラフターヨガ

金沢工業大学ヤーコンプロジェクト主催

場所:旧北國街道付近 照台寺

日時:2018年 1月27日 10:00~12:00

講師:工藤 奈緒 先生

概要:笑う体操とヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズ!

健康食品であるヤーコンの商品を試作

健康意識を高めましょう!!



ラフターヨガとは…

- ① 理由なしに誰にでも笑うことができるユニークなエクササイズ
- ② 遊び心を取り入れ、作り笑いから本物の笑いへ
- ③ 呼吸を意識し、酸素を大量に身体内に取り入れる
- ④ 科学根拠に基づいたエクササイズ



・問い合わせ  
金沢工業大学 ヤーコンプロジェクト  
教授:伊藤隆夫  
E-mail:ifo@neptune.kanazawa-it.ac.jp  
・野々市市役所文化課  
TEL:227-6122